

春暖花开,马拉松的黄金季也到来了。进入3月,一年两度的马拉松赛季与春天一起如约而至。中国马拉松官网数据显示,3月下旬的这两个周末,全国共有39场马拉松赛事举办,锡马、武马等热门赛事依旧“热辣滚烫”,但赛事数量比前两年有明显“缩水”。

这份反差,源自2025年下半年以来,中国田径协会发布《中国田径协会关于进一步规范马拉松赛事相关工作的通知》《群众性短距离路跑赛事活动组织办法(试行)》等一系列新规。在表面的“冷”“热”温差下,在巨大需求与有限供给的碰撞中,中国马拉松正走过野蛮生长的“1.0阶段”。更规范、更专业不只是对赛事方提出的要求,也需要成为所有马拉松参与者的共识。

赛事少了,热情不减

进入2026年,关注和参与马拉松的人们最直观的感受是,比赛数量少了,报名人数更多了。过去几年,马拉松赛事遍地开花,但生发的乱象也引人发问:“真的需要每个地方都办马拉松吗?”

2025年10月底发布的《中国田径协会关于进一步规范马拉松赛事相关工作的通知》,被业内普遍认为是在给马拉松热“降温”。新规从压实赛事主办方主体责任入手,要求建立并严格执行赛事组委会主任负责制,成立由属地人民政府有关负责同志牵头、各相关责任部门组成的赛事组委会,“谁主办、谁负责”。

中国马拉松官网公示的赛事信息显示,2026年3月下旬的两个周末,全国共有39场马拉松赛事。2025年这个数字是57场,当时仅3月最后一个周末就有多达34场比赛。湖北省田径协会会长张华说,湖北2019年办赛15场,到2025年实际办赛达31场,今年获批落地预计是22场。“砍掉的赛事主要集中在县一级,重点砍的是没有足够经济实力却盲目跟风上马的项目。”

比赛少了,众多跑友的反应却是:对选择影响不大。他们的首选是热门或家乡赛事,一些被砍掉的小型马拉松本就不在选择范围内。不过,随之而来的另一个现实是,热门赛事的报名人数越来越多,中签更加需要“锦鲤”体质了。

数据显示,2026年无锡马拉松报名人数达495635人,创下中国马拉松赛事报名人数新高,其半马中签率低至2.9%。武汉马拉松也不遑多让,报名人数高达451431人。超过20万人报名的还有兰州马拉松、眉山仁寿半马、重庆马拉松、厦门马拉松等多场赛事,将于3月29日举办的扬州半马也创下16.4万的报名人数新高。

减量,是为了提质

“减量”是表象,而新规核心是“提质”。

新规明确提出要统筹推进马拉松赛事安全、有序、高质量举办。体育咨询专家张庆认为,新规直指过往马拉松赛事的一些痛点,整体来看,这些变化会带来更公平、更安全、更专业的马拉松赛事。

公平从抽签开始。一直以来,马拉松中签难背后,存在各类直通通道——对广大跑者而言,一场马拉松到底有多少名额能用来抽签,绝大多数时候是未知数。

新规要求健全抽签与名额分配制度,“大众选手参赛名额原则上不低于赛事总参赛规模的90%”。以无锡马拉松为例,今年精英和特邀选手名额共2457个,

黄金季来了,马拉松是否依然『热辣滚烫』

一系列新规出台,『谁主办、谁负责』让赛事更规范、更专业

占总规模27000人的9.1%,为近五年最低。大众选手中的成绩直通名额也大幅缩减,半马全部抽签,全马仅363人直通。跑友们评价:不患寡而患不均,就算抽不中,至少感受到了平等。

安全第一,始于科学“参赛观”。新规要求主办方强化风险防控与安全保障机制,同时引导参赛者树立“量力而行、安全完赛”理念。

记者注意到,目前赛事普遍将全马参赛年龄设置为年满20岁,一些赛事还要求全马参赛者需有2年内1次全马或2次半马官方完赛证明,半马需2次10公里及以上认证成绩。张华说:“提升门槛,是为保护跑者的生命安全。跑马的初衷是为了健康,而不是一味冲PB(个人最好成绩),挑战极限,我们一直提倡‘终点是安全回家’的参赛理念。”

56岁的资深跑者陈为欣认为,跑马应先从小距离开始,循序渐进,新规是对马拉松新手的保护。马拉松的赛道氛围极易让初学者“上头”,盲目加速,他十年前第一次跑马,就曾晕倒被急救送医。北京跑者王恒直言:“我们都要敬畏生命。从这个角度看,新规挺好的。”

马拉松比赛怎么没有欢乐跑了?这是不少“小白”跑友的疑问。张庆说,新规将短距离项目从马拉松赛事中剥离,同时鼓励独立举办各

类短距离赛事,与马拉松分类管理,有助于增加满足不同能力跑者需求的有效供给。

多位马拉松运营公司负责人认为,马拉松赛事运营考验一座城市的整体调控能力,新规还对交通保障、卫生管理、商业开发、文明建设等多方面提出更高要求,有助于把比赛办得更专业、更规范。

路跑“2.0”,机遇与挑战

业内人士普遍认为,新规为中国路跑立下了规矩。一位头部赛事运营公司负责人说,这意味着中国马拉松进入了新的发展阶段。

“2.0时代”机遇几何,挑战又有多少?

毋庸置疑,头部马拉松的影响力和消费带动力惊人,是文体旅融合发展,展示城市形象的重要载体之一。数据显示,刚结束的无锡马拉松外地跑者占比超九成。据估算,跑者和现场观众在餐饮、住宿、交通、旅游等方面产生经济效益超5.1亿元。

“减量提质就是要打破以往低水平、同质化赛事过多的困局。”上述负责人说,“低水平甚至不达标”的赛事,素质低下的参与者,实质是在给整个行业抹黑,也严重阻碍行业的健康发展。”

新规之下,头部赛事和企业迎

2025年11月30日,2025上海马拉松,参赛选手在比赛中。新华社发



来更好的发展机会,中小赛事和企业的机遇同样就在眼前。张庆说,从路跑人群的金字塔结构看,10公里是大部分跑者可以触及的赛事体系,需求非常大,新规也明确提出鼓励短距离赛事。他希望各地规划赛事时不要“看不上”短距离,而应为“金字塔基”的广大低阶跑者创造更多有效供给。

在江苏无锡,被称为“桃花马”的阳山半程马拉松已连续举办七届。今年“桃花马”正式“瘦身”为10公里精英赛,“马拉松”没有了,但规格可不低——精英赛是中国田协A1类认证赛事。主办方希望,在规范化、专业化发展中持续打好“桃花跑”品牌,推动文体旅融合发展。

挑战也依然存在。今年以来,马拉松赛场又有波澜,重庆万州马拉松出现裁判将冲线冠军选手驱离赛道的一幕,成都世遗马拉松赛出现选手劈叉摆拍、“打包”能量胶补给等不和谐现象,宁波马拉松被爆超7000人弃赛或未完赛……

业内人士认为,新规并非一劳永逸。马拉松“2.0时代”,无论办赛方还是参赛者,都需要一个继续探索和调整的过程。重要的是,在这个过程中走对方向,让各类路跑赛事真正成为幸福生活的催化剂,城市发展的助推器。

据新华社

延伸阅读

专业归于专业,热爱各有依托

提高参赛门槛、规范核心赛事,并不意味着弱化大众参与的热情,而是为了让不同需求的跑者各得其所——核心赛事聚焦专业,短距离路跑贴近大众,两者相辅相成,共同构建起多层次的路跑生态。如今,一批“小而美”的短距离路跑赛事异军突起,打造专属品牌IP,让路跑运动真正走进大众生活。

浙江青鸟捷出体育科技有限公司董事长钱玫,对此有着直观的感受。最近,她和团队正忙着筹备一场温州10公里大众等级达标赛的报名上线。去年在温州马拉松前一天举办的“早餐跑”意外走热,让她对2026年的短距离路跑市场充满信心。“去年温州马拉松取消欢乐跑后,我们特意在正赛前一天推出‘早餐跑’,设置5公里、10公里两个项

目,全程按照马拉松标准操办——奖牌、浴巾一应俱全,还准备了温州特色早餐。”原定1000个名额很快被一抢而空,最终参赛规模扩大至1500多人,由此可见参赛者的热情。

今年3月的奉化马拉松也在正赛前一天推出乐跑嘉年华,距离为5.2公里,赛道沿用了去年奉化马拉松的一段精华线路,沿途的每一公里设置一个氛围点,还有各种奉化的非遗美食。今年的乐跑嘉年华报名推出后,5000个赛事名额不到3分钟就全部报满。

80后妈妈王女士告诉记者,她特地设了闹钟,掐着点抢到了一家三口的参赛名额。去年他们夫妻俩带着12岁的儿子第一次参加了奉化马拉松的欢乐跑,完赛后孩子拿到了人生中第一块奖牌,一直惦记着

今年还要继续参加。“我们看重的是赛事的氛围好,环境好,安全有保障,又能锻炼身体,至于这场‘欢乐跑’是不是在马拉松正赛中举办其实并不重要。”王女士说。

事实上,5公里、10公里等短距离路跑,正是全民健身的重要载体。它们门槛低,受众广,既能满足普通市民的健身需求,也能让青少年、中老年群体参与其中,真正实现“全民奔跑、全民健康”。此前,路跑行业存在盲目追求“全马”规模的误区,反而制约了这类赛事的发展。如今,分类管理让短距离路跑得以深耕细作,成为马拉松赛事的重要补充。专业归于专业,热爱各有依托,让每一次起跑,都成为对运动本质与生命活力的真诚致敬。

据浙江日报